

KW 47	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Menü A	<b>Pasta mit Wurstgulasch</b> a a1 N: 253.31 kcal F: 5.55 g GF: 1.66 g C: 40.03 g Z: 2.19 g P: 10.13 g S: 0.59 g B: 20.48 BE	<b>1 Eier-Omelette mit Kartoffelpüree</b> c g N: 98.59 kcal F: 4.04 g GF: 1.88 g C: 11.38 g Z: 1.45 g P: 3.83 g S: 0.26 g B: 0.95 BE	<b>Rindergulasch mit Rotkohl und 2 Kartoffelknödel</b> 3 l N: 83.30 kcal F: 1.50 g GF: 0.66 g C: 12.29 g Z: 1.98 g P: 4.48 g S: 0.55 g B: 32.53 BE	<b>Schwedische Suppe mit Lachs, Kartoffeln, Lauch, Dill</b> g d N: 72.63 kcal F: 3.98 g GF: 1.91 g C: 4.06 g Z: 0.73 g P: 5.06 g S: 0.05 g B: 0.34 BE	<b>Vegetarisches Frikassee mit Reis</b> g N: 199.73 kcal F: 4.23 g GF: 2.17 g C: 33.70 g Z: 1.21 g P: 5.69 g S: 0.05 g B: 77.53 BE
Menü A1 Fleischalternative	<b>Pasta mit vegane Wurstgulasch</b> N: 83.87 kcal F: 3.59 g GF: 0.33 g C: 5.89 g Z: 4.16 g P: 1.97 g S: 1.04 g B: 42.12 BE		<b>Tofugulasch mit Rotkohl und 2 Kartoffelknödel</b> f N: 65.15 kcal F: 3.09 g GF: 0.63 g C: 2.14 g Z: 2.11 g P: 6.61 g S: 0.06 g B: 83.43 BE	<b>Schwedische Suppe mit vegetarisches Geschnetzeltes, Kartoffeln, Lauch, Dill</b> c g d N: 63.06 kcal F: 3.08 g GF: 1.77 g C: 4.19 g Z: 0.85 g P: 3.86 g S: 0.19 g B: 0.35 BE	
Menü B	<b>Vollkorn Pasta mit Brokkolisauce</b> g a a1 N: 235.88 kcal F: 3.82 g GF: 1.29 g C: 39.99 g Z: 1.84 g P: 9.77 g S: 0.23 g B: 3.33 BE	<b>Kartoffelgulasch (vegetarisch) dazu Kräuter-Schmand</b> g N: 46.45 kcal F: 1.31 g GF: 0.85 g C: 6.85 g Z: 1.90 g P: 1.36 g S: 0.02 g B: 39.29 BE	<b>Vegetarische Paella mit Tomatensauce</b> N: 142.00 kcal F: 0.45 g GF: 0.09 g C: 28.80 g Z: 2.16 g P: 4.89 g S: 0.02 g B: 36.68 BE	<b>Süß gebratene Schupfnudeln mit Vanillesauce</b> g a a1 N: 139.32 kcal F: 0.70 g GF: 0.40 g C: 28.08 g Z: 6.26 g P: 3.56 g S: 0.43 g B: 2.34 BE	<b>2 Semmelknödel dazu Käsesauce</b> 1 c g a a1 N: 140.42 kcal F: 5.21 g GF: 2.88 g C: 14.37 g Z: 4.16 g P: 8.16 g S: 0.93 g B: 1.20 BE
Dessert	<b>Kräuter</b> N: 52.30 kcal F: 0.36 g GF: 0.04 g C: 7.38 g Z: 0.85 g P: 4.43 g S: 0.09 g B: 0.62 BE	<b>Eisbergsalat mit Möhrenraspeln und Joghurt dressing</b> c g N: 116.33 kcal F: 10.84 g GF: 4.87 g C: 3.50 g Z: 1.88 g P: 1.49 g S: 0.38 g B: 0.29 BE	<b>Gemüsekorb nach Tagesangebot</b> ∇ ∞ N: 17.43 kcal F: 0.21 g GF: 0.04 g C: 2.60 g Z: 2.52 g P: 0.95 g S: 0.01 g B: 0.22 BE	<b>Obst nach Tagesangebot</b> ∇ ∞ N: 60.90 kcal F: 0.05 g GF: 0.02 g C: 14.35 g Z: 13.16 g P: 0.34 g S: 0.00 g B: 1.20 BE	<b>Mandarinen-Joghurt</b> g N: 92.40 kcal F: 0.96 g GF: 0.69 g C: 18.04 g Z: 15.29 g P: 2.74 g S: 2.56 g B: 1.50 BE

Nährwertangaben pro 100g N: Brennwert F: Fett GF: davon gesättigte Fettsäuren C: Kohlenhydrate Z: davon Zucker P: Eiweiß S: Salz B: Broteinheit

**Allergene Inhaltsstoffe**

- a Gluten
- c Eier
- f Soja
- l Schwefeldioxid und Sulphite

**Zusatzstoffe**

- 1 mit Farbstoff
- 3 mit Antioxidationsmittel

**Eigenschaften**

- ∞ Vegan
- ∇ Vegetarisch

**Folgende Zutaten nutzen wir ausschließlich in Bio-Qualität:**

**Kartoffeln, Pasta, Reis, CousCous, Kuhmilch, Sahne, Joghurt, Quark, Apfelmus, Hühnerfrikassee, Spinat, Erbsen, Möhren, Champignons, Zucchini, Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Paprika, Pudding**

